

SKUTEČNÁ PRAVIDLA ŽIVOTA

Jak se vyrovnat s životními
podmínkami podle svého



KEN DRUCK



Tuto knížku věnuji své dceři Stefie.

Je mi ctí... být Tvým otcem.

S láskou navždy Tvůj táta.

SKUTEČNÁ PRAVIDLA ŽIVOTA

Jak se vyrovnat s životními
podmínkami podle svého



KEN DRUCK

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **restně stíháno**.

Skutečná pravidla života

Jak se vyrovnat s životními podmínkami podle svého

Ken Druck

Přeložila Barbora Weissová

Vydala Grada Publishing, a. s.
U Průhonu 22, Praha 7
jako svou 5776. publikaci

Odpovědná redaktorka Dana Řezníčková
Korektura Eliška Tersago
Sazba Tomáš Brejcha
Návrh a grafická úprava obálky Michal Němec
Počet stran 240
První vydání, Praha 2015

THE REAL RULES OF LIFE

Copyright © 2012 by Ken Druck
Originally published in 2012 by Hay House Inc. USA

Czech edition © Grada Publishing, a.s., 2015

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

ISBN 978-80-247-4696-8 (tištěná verze)
978-80-247-9684-0 (elektronická verze ve formátu PDF)
978-80-247-9685-7 (elektronická verze ve formátu EPUB)

Obsah

Poděkování	9
Úvod	11
Skutečné pravidlo 1: Život není fér: Je více než to	23
Skutečné pravidlo 2: Na každém rohu: Mějte otevřené srdce	35
Skutečné pravidlo 3: S životem nelze smlouvat: Skutečná pravidla života	47
Skutečné pravidlo 4: Utíkat před realitou je vyčerpávající: Pravda za odvahu	53
Skutečné pravidlo 5: Život je tu proto, aby vám zlomil srdce: Jak zacházet s láskou a vztahy	59
Skutečné pravidlo 6: Je to tak, jak má být: Tanec se skutečností	69
Skutečné pravidlo 7: Neexistují rychlé opravy: Uzdravit se nějakou dobu trvá	77
Skutečné pravidlo 8: Naslouchat znamená lásku: Jak naslouchat, abychom posílili vztahy	87
Skutečné pravidlo 9: Zakončení je mýtus: Uzdravování je celoživotní proces	101

Skutečné pravidlo 10:	Kontrola je iluze: Vědět, kdy je třeba nechat věcem volný průběh	111
Skutečné pravidlo 11:	Štěstí je jen sval: Jak zakomponovat více štěstí do každodenního života	117
Skutečné pravidlo 12:	Zhroucení může být prudkým vzestupem: Autentické řízení krize	127
Skutečné pravidlo 13:	Skutečné hodnoty nejsou vyčíslitelné penězi: Sebeuznání a hodnota lásky	139
Skutečné pravidlo 14:	Musí vám jít o vlastní kůži: Risk je zisk	147
Skutečné pravidlo 15:	Podstupte upřímnou inventuru: Překonání našich vlastních slepých míst	153
Skutečné pravidlo 16:	Život je velmi chaotický: Nalezení rovnováhy v chaosu	165
Skutečné pravidlo 17:	Hodnota skutečného bytí: Důvěra a vzájemná sounáležitost	171
Skutečné pravidlo 18:	Teprve ve chvíli ztráty zjistíme, o co jsme skutečně přišli: Nevyhýbejte se vyjadřování emocí	179
Skutečné pravidlo 19:	Pohádková babička neexistuje: Odvaha vykročit vpřed	187
Skutečné pravidlo 20:	Máte mnohem méně a mnohem více síly, než si uvědomujete: Nalezení rovnováhy mezi kontrolou a odevzdáním se	197
Skutečné pravidlo 21:	Pojem „je v suchu“ neexistuje: Přestaňte čekat na něco dokonalého	207
Skutečné pravidlo 22:	Nechte to být: Zvládnout umění nechat plynout	221
Skutečné pravidlo 23:	Váš život je vaše vrozené právo: Jako takový ho také milujte	227
O autorovi		235

Poděkování

Při psaní knihy je muž nejbliže k pocitu, jaký má žena při porodu. Hned po asistenci při porodu mých dvou dcer, Jenny a Stefie, je psaní této knihy nejvíce skličující akt stvoření, který jsem ve svém životě zažil.

A tak, se všemi pocity novopečeného otce, upřímně děkuji svým moudrým a nádherným dcerám, drahým přátelům a editorům knihy, rodině a také drahé Lisette, jejíž upřímnost, víra a čistota mě vedly a podporovaly v průběhu dlouhého těhotenství, celé té námahy a konečně porodu.

Zvláštní díky patří Michaelu Levinovi za jeho neustávající redakční dozor a vedení a Red Tracy a mojí nové rodině v Hay House za přivinutí toho novorozence a pomoc s jeho vysláním do světa, ve kterém může vzkvétat.

Úvod

Život má svá pravidla.

Ale možná jsou jiná, než si myslíte.

Všechno to začíná na hřišti nebo u kuchyňského stolu. Říkají nám: „Ranní ptáče dál doskáče.“ „S vytrvalostí nejdál dojdeš.“ „Jak se do lesa volá, tak se z lesa ozývá.“ „Štěstí přeje připraveným.“ „Neztrácej víru a tvé sny se promění ve skutečnost.“

Od prvního dne nás učí žít podle těchto pravidel. Dostává se nám jich od našich rodičů a také z prostředí, ve kterém žijeme. A jak dospíváme, tvoří základ našich nadějí, očekávání a víry. Teoreticky je to skvělý systém. Vše, co musíme dělat, je chovat se k lidem hezky, vytyčit si pozitivní cíle a tvrdě pracovat na jejich dosažení. Vzhledem k tomu, že život je spravedlivý, vše nakonec skončí v náš prospěch.

A tady se ukrývá past: daná pravidla nejsou skutečná.

Pokud čtete tuto knihu, je pravděpodobné, že jste již odhalili nereálnost některých pravidel, o kterých jste si mysleli pravý opak. Věci, které vám byly řečeny, se ukázaly jako nepravda. Život není fér. Ne vždy se dobrým lidem dějí pouze dobré věci. Máte zlomené srdce, cítíte se podvedeni těmi, kterým jste důvěřovali, a někdy dokonce ztratíte milující osobu. Nezáleží přitom, jak těžce pracujete, jak pilně se modlíte nebo jak uctivě se chováte k ostatním lidem, pravda je stále stejná: život má poslední slovo.

V této knize se s vámi chci podělit o skutečná pravidla života. Nejsou to pravidla, která jste slyšeli už stokrát, a nejsou vždy taková, jaká byste čekali. Některá vám budou úlevou, vítaným „aha!“ potvrzujícím to, co jste už dávno cítili ve svém srdci. Jiná mohou působit velmi nepříjemně a udeřit až bolestivě blízko pravdy.

Společně ale vytvářejí důvtipné a jednoduché pravdy týkající se skutečného života. Zahrnují mnoho záhad, požehnání, nejistot, a ohromnou nevědomost, ve které jsme žádáni žít každý den. Občas se mohou tyto pravdy zdát nepřekonatelné. Mohou způsobit, že se budeme cítit tak prázdní, že jim jednoduše nebudeme chtít čelit. Nicméně následující kapitoly vysvětlí, proč je v našem nejlepším zájmu udělat právě to. Porozumět a směle kráčet životem takovým, jaký skutečně je; a pustit se do toho raději dříve nežli později. Umožní nám to žít po zbytek života s plným vědomím a smířit se s tím, čemu jsme se vyhýbali nebo před čím jsme utíkali nejspíše již od dětství. Tím nám pomůže jako osobnostem vyzrát.

Trávíme hodně času a energie tím, že se vyhýbáme skutečným pravidlům života anebo je jednoduše odmítáme. Bojujeme sami se sebou a zoufale se snažíme nedívat těmto pravdám do očí. A přitom pokud uznáme jejich existenci, jedné za druhou, můžeme se začít smířovat s životem. Vezměte si například skutečnost, že stárneme. Pokud se smíříme se svou vlastní smrtelností, přistoupíme na změny v našich tělech, která se pomalu hroutí, a to je jedna z těch obtížnějších výzev. Ale pokud se nám to podaří, umožníme si tím učinit nutné úpravy, abychom byli schopni žít zábavněji a účelněji ve chvílích, které máme. Zakladatel firmy Apple a ikona Steve Jobs, který zemřel v minulém roce, tohle pochopil. „Uvědomění blížící se smrti,“ řekl v průběhu jedné své přednášky ve Stanfordu, „je jedním z nejdůležitějších nástrojů, které mi pomohly učinit v životě důležitá rozhodnutí. Neboť téměř vše – všechna vnější očekávání, pýcha, strachy ze zahanbení nebo prohry – odpadne ve chvíli, kdy stojíte tváří v tvář smrti, a zůstane pouze to, co je skutečně důležité.“

Můžeme si také připustit, že budeme nejspíše trpět srdcevrucími ztrátami a zklamáními v průběhu života. Žijeme v nebezpečných, riskantních a nejistých časech, ve kterých je tolik věcí, které nemáme pod kontrolou. A možná i to nejdůležitější: že mnoho požehnání a darů projde kolem nás bez povšimnutí, dokud si jich nezačneme sami všímat a počítat je.

A jsou tu otázky: „Jak se vypořádat s realitou našich životů? Jak čelit strachům s kuráží? A vědomě? Jak dokážeme nesvázat všechnu naši energii schováváním, odmítáním, potlačováním, předstíráním, vyhýbáním se a spěcháním našimi dny? Jak se osvobodíme, abychom dokázali uchopit hluboké a bohaté radosti života a odolat utrpení? Jak si pokorněji uvědomíme skutečnou realitu života a jak ji přijmeme – přičemž budeme žít odvážněji než kdykoli předtím? Jako kdyby byl každý den drahocenným darem?“

Skutečná pravidla života, která jsou popsána v této knize, vás postaví na cestu mnohem většího uvědomění, více pulzující radosti a hlubší efektivity ve spolupráci s životními zdary a nezdary. Není to o perfekcionismu. Je to o odhalení falešných pravidel a otevření se těm opravdovým. Objevíte, že významně větší uvědomění, osobní efektivita, klid a spokojenost přicházejí ruku v ruce s pochopením životních pojmů – a toho, jak je vyvážit s vámi samotnými.

Každý z nás jde svými vlastními cestami. Některé si vybíráme. Některé si vybírají nás. Jedna z těch, která si vybrala mne, byla ztráta. Dala se do pohybu v jednu definovanou chvíli před patnácti lety. Ztráta mé dcery Jenny a mého života v roli jejího otce mě dostala tam, kde jsem teď: píšu o pravidlech, která jsem se naučil v průběhu dlouhé a křivolaké cesty.

Ztráta Jenny

Když mi bylo kolem třiceti, měl jsem štěstí na to, co se dá nejlépe vyjádřit slovy požehnaný život. Moje žena a já jsme měli dvě roztomilé dcery a nádherný domov blízko oceánu v San Diegu v Kalifornii. Má soukromá praxe vzkvétala a má kreativita byla bezbřehá. Byl jsem jedním z prvních v mé profesi, kdo použil koncept „firemního koučování“ – přístup, který se nejen uchytil, ale velmi rychle rozvinul až do skutečného zaměstnání. Mezi mé klienty patřilo mnoho vedoucích pracovníků zabývajících se obchodem anebo pracujících přímo ve vládě a také celé firmy se zvučnými jmény, jako jsou Microsoft, Pfizer a IBM, všechny po sobě zanechávající stopu na celém světě.

V osmdesátých letech jsem se stal vysoce uznávaným průkopníkem na poli psychologie a napsal jsem základní knihu pod názvem *The secrets Men Keep*. Procestoval jsem svět, často společně s celou rodinou, přednášel jsem a pořádal workshopy. Měl jsem příležitost objevit se nejednou v národních programech, jakými jsou Oprah, Donahue a Larry King Life. Život byl dobrý. Zdálo se, že vše, čemu mě naučili, je skutečně pravda – pracovat tvrdě, být dobrým manželem a otcem, a váš život bude požehnan.

A potom, 27. března 1996, v 10 hodin večer, jsem zvedl telefon a můj život se navždy změnil. Čtyři američtí studenti studující v zahraničí zemřeli při autobusové nehodě v Indii. Má 21letá dcera Jenna byla jedním z nich.

Jennina smrt ukončila můj život takový, jaký jsem ho znal. Do té doby jsem pracoval s přesvědčením, že jsem se naučil s životem vycházet – pokud jsem dobrý člověk a žiju správný život, mé dcery jsou nějakým způsobem chráněny. A náhle jsem v televizi viděl její tělo ležící na špinavé silnici na přední straně listu *India Today*, reportéři ze všech koutů světa sedávali ve dne v noci na prahu mých dveří, neustále přicházeli příbuzní a přátelé, aby mi vyjádřili upřímnou soustrast, a já zjišťoval kruté detaily týkající se smrti mé dcery na CNN. Na jaře roku 1996 mě zasáhlo

Skutečné pravidlo života č. 3: S životem nelze smlouvat. Jednoduše se nedokážeme s naším životem nijak dohodnout.

V průběhu posledních 15 let jsem se smířil s realitou, že si nemůžeme hrát na Boha. Nikdo z nás! Většinu z toho, co se v našem životě děje, nemáme pod kontrolou. Naše sny se ne vždy splní. Ve skutečnosti sny, které si nejvíce pěstujeme, zmizí přímo před našima očima.

Měl jsem tolik plánů týkajících se Jennina života. A ona dokonce začala mnohé z nich postupně naplňovat. Má dcera byla na cestě k úspěchu – ve věku devíti let byla vybrána jako „mladá podnikatelka“ San Diega. Ve čtrnácti dokázala veřejně mluvit před dospělým obecnstvem a na střední škole byla spoluzakladatelkou leadership camp. Byla zvolena za prezidentku Leadership Institute Scholar a také prezidentkou jejího spolku na univerzitě v Colorado. Pracovala na částečný úvazek pro MTV, kde měla na starosti Radio City Music Hall, ve které se konaly music video awards. Jenna žila své sny a měla velké plány do budoucna. Dokonce už také potkala „toho pravého“. A potom to vše úplně nesmyslně skončilo.

Jak se to mohlo stát? Jak?

Několik let jsem byl úplně zničen. Emoce, kterými jsem procházel, byly intenzivní a všepožírající – žal, vztek, zrada, vina, prázdnota. Byly chvíle, kdy jediné, co jsem si přál, bylo zemřít. V jednu chvíli jsem měl dvě nádherné dcery úspěšně krácející světem, velký dům se psy pobíhajícími sem a tam a celou rodinu. Chvíli nato se vše proměnilo v prach. Naši tři psi onemocněli a jeden za druhým poumírali. Má žena a já jsme se po 25 letech rozešli. Jenna byla pryč a má mladší dcera, Stefie, se odstěhovala, aby mohla začít svůj vlastní život. Byl jsem sám a zničený, pohlacený tím, čemu antičtí autoři říkají „temná noc duše“.

A potom, pomalu, kousek po kousku, jsem začal stoupat zpět z bezedné díry jménem zoufalství. Slýchal jsem, že člověk by měl žít svůj život ze dne na den. Na začátku to bylo na mě moc. Hodina byla příliš. Jeden nádech bylo vše, co jsem dokázal pojmout. A tak, nádech po nádechu, s láskou rodiny a přátel, s podporou

mé pánské společnosti (deset naprosto úžasných chlapců, kteří jsou všichni vůdci své pravdy) a s inspirací odvoděných otců, jakými byli umělec Monet, skladatel Mahler, Abraham Lincoln a Otto Frank (tatínek Anny Frankové), jsem začal tuto dlouhou pouť do nového a bolestně neznámého života. Do života bez Jenny.

Každé ráno prvního roku jsem šel na dlouhou procházku k oceánu blízko svého domu a povídal si přitom s Jennou. Začal jsem se na ni obracet jako na mou „andělskou“ dceru. Jednou z prvních věcí, kterou mi řekla, bylo: „Tati, tohle celé není o tobě.“ Trvalo mi dlouho, než jsem si uvědomil, že má pravdu. V té chvíli se zdálo, že to bylo všechno pouze o mně a o mé bolesti. Ale když jsem se začal konečně vymaňovat ze sítí utrpení a tragédie, do kterých jsem se chytil, dokázal jsem přijmout, že to není o nás, jakkoli si myslíme, že jsme výjimeční (nebo k tomu oprávnění). Skutečná pravidla života sahají za naše zážitky a zahrnují něco mnohem většího než nás samotné. Z „rozhovorů“, které bych měl se svou „andělskou dcerou“, jsem se k tomu začal odkazovat jako ke „zločinu“. Učit se čelit zločinu mimo můj vlastní život mi pomohlo překonat to nejhlubší zoufalství. A na jeho místě jsem začal objevovat dokonce ještě hlubší prameny lásky a soucitu.

Když jsem se podíval za svůj vlastní zážitek, našel jsem způsob, jak se z něj dostat, namísto abych do něj ještě více zapadl. Z popela mé ztráty jsem nechal povstat nevýdělečnou organizaci Jenna Druck centrum. Zahrnovala duchovní podporu ostatních rodin, jejichž životy byly obráceny vzhůru nohama ztrátou jejich dětí. Stejně tak jsem realizoval program připravující dívky na vedoucí funkce – program, který Jenna sama a její nejlepší přítelkyně Pilar poprvé navrhly jako studentky na střední škole.

Moje pole působnosti učitele-léčitele se rozšířilo. Byl jsem povolán, abych pomohl při několika světových tragédiích, jako byla například střelba ve škole v Columbine, New York po 11. září či hurikán Katrina. Má práce se stala dobře rozpoznatelnou a já získal ceny zahrnující „významný příspěvek k psychologii“, „vizi-onářské vedení“ a „rodinný advokát roku“. Dokonce mne zvali,

abych přednášel na prestižních univerzitách, jako je Harvardská škola veřejného zdravotnictví, na profesionálních konferencích, v synagogách, kostelích a organizacích, jako je například YPO (organizace mladých generálních ředitelů). Stal jsem se pravidelným hostem v mnoha lokálních i národních televizních show, jako např. *Anderson Cooper 360*.

Chvilé pravdy

Každý z nás zažije ve svém životě okamžik, který vyžaduje veškerou sílu a odvalu, kterou má – a potom ještě nějakou navíc. A to ani nezmiňuji naši plnou pozornost. Všechn ten povrchní cvrkot a šum života zmizí a my jsme konfrontováni s tím nejzákladnějším. Pro mě nastala tato chvíle se ztrátou mé dcery. Ale nemusí se vždy jednat o ztrátu. Můžeme být stejně otřeseni a probuzeni dlouhým obdobím nepřízně osudu, jako po smrtelné nemoci, rozvodu nebo odchodu do penze. Může se nám také stát, že zažijeme svůj moment pravdy po něčem krásném – jako je narození dítěte, úspěšná transplantace srdce, získání ocenění za celoživotní přínos – nebo něčem nádherně jednoduchém, jako je slunce zapadající nad oceánem, motýl sedící na našem rameni, vnouče usínající v našem náručí. V těchto chvílích jsme pozváni k uchopení „velikosti“ nebo úplnosti života. Staneme se jednoduše pozorovateli nefiltrovaného zážitku a naše duše je posunuta do hlubokého a trvalého uvědomění toho, jaké věci ve skutečnosti jsou – utrpení a radost.

Ať už je vaší cestou jedna z tragických ztrát, triumfální radost anebo cokoli mezi tím, pevně doufám, že promyšlení pravidel, podle kterých jste doposud žili – a těch, kterým říkám já „skutečná pravidla“ –, vás inspiruje k vlastnímu momentu pravdy. Ukáže vám, jak udělat váš život takový, jaký byste ho chtěli mít. A získáte nejenom širší obrázek života, ale také tajemství, která jsou napsána pouze drobným písmem.

Drobné písmo života

Většina z nás proplová životem s myšlenkou, že všechno bude prostě tak nějak v pořádku. A děláme maximum pro to, aby to tak bylo. Nepozváno, něco (život) se přihodí a všechno se tím změní. Naše plány jsou vykořeleny. Stojíme v jejich popelu, zarmoucení a tváří v tvář nebezpečí, pochybnostem, riziku a dalším věcem, které nám zcela ukryjí „drobné písmo života“, a my se ptáme sami sebe: „Jak se to mohlo stát?“

Většinou zavíráme oči před drobným písmem života. Kdo chce číst „vedlejší účinky“ na léčích na chemoterapii, které mohou zároveň zachránit náš život? Anebo slyšet, že jejich 21letá dcera zemřela v průběhu studijního programu v zahraničí? Ale pokud opravdu porozumíme Skutečným pravidlům života, uvidíme, že je plný utrpení a radosti, výšin a pádů, jasnosti a zmatku, dobrého a špatného. Nezáleží na tom, co děláme, nikdy nebudeme imunní vůči životním změnám a ztrátám: neúspěchy v podnikání, nehody a nemoci, rozvod a – v té nejtemnější hloubce – ztráta milované osoby. Určitě zažijeme radost, ale stejně tak i smutek, zmatek, spory a zármutek.

Drobné písmo tu není pouze od toho, aby nás varovalo před vedlejšími účinky, rizikem, nebezpečím a nespravedlností. Probouzí nás k zázrakům života, překvapením a začínajícím odhalením toho druhu, které prosvětlují a proměňují naše životy v jeden určitý moment. Skutečná pravidla, která se chystáme zvážít, mohou být velmi nenápadnými a skrytými drobnými písmenky života.

Momentálně se nesnažím naznačit, že jsme vždy otroky sil, které jsou mocnější než my, nebo že bychom se měli vzdát života, jaký jsme si naplánovali. Neexistuje výmluva, proč neposouvat trpělivě naše sny a snažení, abychom se stali tím nejdokonalejším a nejlepším vyjádřením sebe sama. Je to náš čas a musíme z něj dostat vše, co dokážeme. Naší výzvou je trpělivě následovat to, co chceme, a zároveň přijmout to, co nám život přinese, a to

bez ohledu na naše plány. Překonat těžké chvíle – a proměnit nepřízeň osudu v příležitost – vyžaduje odvahu, skromnost a uvědomění si toho, jaké věci ve skutečnosti jsou.

Stát se skutečností

Přímot nebo opravdovost, to je téma, které prochází každou kapitolou této knihy (a celým mým koučováním, konzultacemi a přednáškami), neboť je to rozumná strategie života (mimo jiné umožňuje rozvoj charakteru, buduje ctinost, život v bezúhonnosti a úspěch ve vztahu). Je také klíčový při vypořádávání se všemi formami nepřízní osudu. Kliše jako „lepší vrabec v hrsti nežli holub na střeše“ jsou milá, ale neřeknou nám, jak změnit náš život.

Kultivací a zostřováním našich nejdůležitějších a podceňovaných nástrojů a jejich uvědoměním připravujeme základ pro soustavný růst a změnu. Když se začneme zabývat svým vlastním životem, budeme potřebovat opěrné body anebo pravidla. Potřebujeme jim porozumět a uvědomit si je, pokud chceme dosáhnout toho nejvyššího a nejlepšího v sobě, ve vztahu a v práci. I pokud by to pro začátek znamenalo vyhrabat se ze dna a vyjasnit ovzduší plné zmatku. Osvobození od démonů a sebeobraných reflexů, které nás drží zpátky. Má cesta v průběhu posledních 15 let, kdy jsem se probojovával zpět k životu po smrti Jenny, mě zavedla hluboko do drobného písma života a pomohla mi tak odkrýt jeho skutečná pravidla.

Tato pravidla mi dala uvědomění, perspektivy a duchovní svobodu, která mě navedla tam, kde jsem byl a kam jsem chtěl jít. Přemýšlím o nich jako o jistém typu navigačního systému, který mi pomáhá v období nejistot zmapovat, kde na cestě se v dané chvíli nacházím. Šetří mi čas a mrzutosti. Jenom zadám koordináty a neviditelná žena s britským přízvukem mě zavede na určené místo.